

ООО « ВИТО-1»

Согласовано

Управлением Роспотребнадзора

По городу Москве

От 22.04.2021 № 01-00385-05

Санитарно-эпидемиологическая экспертиза
проведена ФБУЗ «Центр гигиены и Эпидемиологии
в городе Москве

Экспертное заключение

От 16.03.2021 № 77.01.05.Т.000951.03.21

Утверждаю

Генеральный директор



Н.И. Гребенщикова

Примерное меню для организации питания в дошкольных образовательных организациях со столовыми, предназначенными для работы на сырье и полуфабрикатах (Столовые-догоготовочные, возрастная категория 3-7 лет, завтрак, 2-й завтрак, обед, полдник, ужин, 20 дней). Вариант № 1

Примерное меню для организации питания в дошкольных образовательных организациях со столовыми, предназначенными для работы на сырье и полуфабрикатах (Столовые-догоотовочные, возрастная категория 3-7 лет, завтрак, 2-й завтрак, обед, полдник, ужин, 20 дней). Вариант № 1

День: 1 Понедельник
Неделя: 1-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ Рец,	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак 1																	
4026	Вермишель отварная в молоке жидкая	180	4,194	1,620	5,814	6,552	17,856	155,808	0,072	1,800	0,036	0,216	0,234	179,928	145,278	22,734	0,252	0,015
10032	Чай с лимоном	180/5	0,000	0,180	0,180	0,054	0,054	3,600	0,072	1,800	0,000	0,036	0,000	72,144	39,780	21,690	1,602	0,000
14004	Печенье	20	0,400	0,800	1,200	3,400	13,800	90,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
	Итого:		4,594	4,200	8,794	10,206	41,530	297,608	0,176	3,600	0,036	0,264	0,534	286,292	202,458	54,224	2,734	0,015
	Завтрак 2																	
	Вода питьевая	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	15,000	0,000	8,100	0,000	0,015
11001	Апельсин свежий	100	0,000	0,900	0,900	0,200	8,100	43,000	0,040	60,000	0,000	0,030	0,200	34,000	23,000	13,000	0,300	0,000
	Итого:		0,000	0,900	0,900	0,200	8,100	43,000	0,040	60,000	0,000	0,030	0,200	49,000	23,000	21,100	0,300	0,015
	Обед																	
1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,000	0,834	0,834	6,048	4,902	77,340	0,012	5,574	0,000	0,024	2,694	21,720	24,300	12,324	0,786	0,006
2011,1	Суп картофельный на мясном бульоне	200	7,380	2,000	9,380	4,040	15,600	134,380	0,120	14,340	0,040	0,260	0,160	21,660	135,180	32,360	2,060	0,004
7014	Гуляш из мяса отварного	70	12,467	0,476	12,943	9,751	2,849	149,975	0,035	2,128	0,035	0,154	0,294	20,412	109,207	18,326	1,239	0,007
8001	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,837	1,755	7,592	5,200	34,320	214,162	0,260	0,000	0,026	0,130	0,520	13,676	179,959	120,198	4,043	0,005
10002- 10004	Компот из плодов быстрозамороженных	180	0,000	0,162	0,162	0,000	15,534	62,784	33,840	0,108	0,000	0,000	6,372	5,580	0,180	5,238	0,000	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		25,684	9,467	35,151	25,679	99,425	766,241	34,459	22,162	0,101	0,660	11,020	97,808	508,438	209,646	9,508	0,022
	Полдник																	
6003	Суфле творожное запеченное	50	6,000	0,350	6,350	4,095	5,835	86,785	0,020	0,195	0,015	0,110	0,135	61,290	82,495	8,865	0,275	0,001
90011	Соус сладкий(из джема,варенья или повидла)	30	0,000	0,024	0,024	0,000	7,692	30,441	0,000	0,090	0,000	0,000	0,012	1,785	2,499	0,300	0,081	0,000
10060	Ряженка	180	5,220	0,000	5,220	4,500	7,560	97,200	0,036	0,540	0,360	0,234	0,000	223,200	165,600	25,200	0,180	0,000
14008	Сахар в индивидуальной упаковке	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
	Итого:		11,220	1,974	13,194	8,795	40,887	301,926	0,088	0,825	0,375	0,356	0,447	291,270	267,994	40,965	0,958	0,001
	Ужин 1																	
10031	Чай (фиточай) с сахаром	200	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,020	0,000	16,300	0,040	3,580	0,040	0,000
5001,1	Омлет натуральный, запеченный	150	15,660	0,000	15,660	16,860	2,925	226,065	0,090	0,270	0,300	0,555	0,705	118,065	257,805	19,890	2,880	0,006
13016	Булочка домашняя	80	1,584	4,416	6,000	10,560	48,720	315,200	0,048	0,112	0,016	0,056	0,768	27,368	50,704	7,864	0,488	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0,000	1,320	1,320	0,220	8,200	40,000	0,080	0,006	0,000	0,040	0,340	5,080	21,106	7,300	0,490	0,000
	Итого:		17,244	5,736	22,980	27,640	69,825	621,165	0,218	0,388	0,316	0,671	1,813	166,813	329,655	38,634	3,898	0,006
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58,742	22,277	81,019	72,520	259,767	2029,940	34,981	86,975	0,828	1,981	14,014	891,183	1331,545	364,569	17,398	0,059

День: 2 Вторник
Неделя: 1-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ Рец,	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Мg	Fe	І
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
9001.1	Масло сладкосливочное в порционной упаковке	10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,004	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000
4029	Каша жидкая на молоке "Дружба"	190	4,313	1,767	6,061	9,671	25,783	215,004	0,076	0,855	0,057	0,190	0,133	178,353	167,504	32,699	0,532	0,004
10053.1	Какао с молоком	180	2,610	0,342	2,952	3,096	13,356	94,068	0,036	0,720	0,036	0,144	0,018	114,030	110,484	31,734	1,116	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
	Итого:		6,973	3,709	10,663	21,217	49,039	431,472	0,144	1,575	0,097	0,356	0,551	298,183	297,288	71,033	2,068	0,004
Завтрак 2																		
	Вода питьевая	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	15,000	0,000	8,100	0,000	0,015
11001	Яблоко свежее	100	0,000	0,400	0,400	0,400	9,800	47,000	0,000	10,000	0,000	0,020	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200	0,000
	Итого:		0,000	0,400	0,400	0,400	9,800	47,000	0,000	10,000	0,000	0,020	0,200	31,000	11,000	17,100	2,200	0,015
Обед																		
1017	Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром)	60	0,000	0,708	0,708	4,248	5,286	62,958	0,024	2,070	0,000	0,030	2,064	14,796	27,930	18,564	0,330	0,000
2003	Щи из капусты свежей с картофелем	200	0,380	1,160	1,540	4,060	7,020	69,040	0,040	22,600	0,020	0,040	0,160	32,200	37,580	15,960	0,580	0,006
	Тефтели рыбные с соусом собственного производства	70	5,901	0,987	6,888	5,565	7,210	109,963	0,035	1,295	0,028	0,070	0,350	35,791	96,257	14,777	0,448	0,004
8005	Пюре картофельное	150	0,420	2,850	3,270	4,950	21,360	143,355	0,135	18,735	0,030	0,105	0,180	45,915	91,155	31,530	1,080	0,007
10054.1	Сок фруктовый (овощной, фруктово-овощной)	180	0,000	0,900	0,900	0,000	20,700	84,600	0,018	1,800	0,000	1,800	0,000	37,800	28,800	19,800	1,980	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		6,701	10,845	17,546	19,463	87,796	597,516	0,444	46,512	0,078	2,137	3,734	181,262	341,334	121,831	5,798	0,018
Полдник																		
4007	Макароны, запеченные с сыром	180	4,032	7,056	11,088	12,060	44,100	330,498	0,108	0,126	0,090	0,090	1,098	175,104	146,520	16,524	1,224	0,009
10012 - 10014	Кисель из ягод свежемороженных	180	0,000	0,180	0,180	0,036	16,686	68,076	0,000	36,000	0,000	0,000	1,926	9,900	5,940	5,580	0,234	0,000
14001-14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,400	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
	Итого:		4,432	8,836	13,268	12,306	87,906	517,174	0,140	39,126	0,090	0,502	3,324	209,604	169,860	28,704	2,458	0,009
Ужин 1																		
7020	Биточки мясные рубленные паровые собственного производства	70	11,410	0,931	12,341	9,919	5,957	162,288	0,049	0,000	0,000	0,098	0,378	10,521	123,809	15,358	1,813	0,019
8007	Капуста тушеная	150	1,245	2,325	3,570	6,420	14,715	129,300	0,060	70,620	0,045	0,090	0,390	83,280	67,440	32,850	1,230	0,010
10032	Чай с лимоном	200/5	0,000	0,200	0,200	0,060	0,060	4,000	0,080	2,000	0,000	0,040	0,000	80,160	44,200	24,100	1,780	0,000
13002	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
	Итого:		12,655	6,656	19,311	16,799	40,372	390,788	0,253	72,620	0,045	0,252	1,368	183,161	270,249	85,508	5,623	0,029
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		30,761	30,446	61,188	70,185	274,913	1983,950	0,981	169,833	0,310	3,267	9,177	903,210	1089,731	324,176	18,147	0,074

День: 3 Среда
 Неделя: 1-ая Неделя
 Сезон: Ноябрь-март
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ Рец,	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
9001.1	Масло сладкосливочное в порционной упаковке	10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,004	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000
4030.1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	190	5,928	2,717	8,645	11,875	31,673	268,698	0,171	1,007	0,057	0,247	0,532	220,134	249,565	61,256	1,254	0,002
10052.1	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,040	1,400	0,040	0,160	0,000	132,000	105,800	30,000	0,120	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
	Итого:		8,778	6,157	14,935	24,565	71,993	569,618	0,275	2,407	0,101	0,441	1,232	362,534	392,065	104,456	2,194	0,002
Завтрак 2																		
	Вода питьевая	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	15,000	0,000	8,100	0,000	0,015
11001	Груша свежая	100	0,000	0,400	0,400	0,300	10,300	47,000	0,020	5,000	0,000	0,030	0,400	19,000	16,000	12,000	2,300	0,000
	Итого:		0,000	0,400	0,400	0,300	10,300	47,000	0,020	5,000	0,000	0,030	0,400	34,000	16,000	20,100	2,300	0,015
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,000	0,390	0,390	7,248	1,044	70,830	0,012	4,596	0,000	0,006	3,228	10,998	16,662	7,932	0,276	0,001
2007	Рассольник ленинградский	200	0,540	1,480	2,020	4,220	13,520	99,580	0,080	13,020	0,020	0,060	0,240	24,660	59,880	21,880	0,760	0,003
7069- 7070	Биточки или котлеты рубленые из птицы паровые собственного производства	70	10,241	0,966	11,207	11,914	7,084	180,670	0,063	1,148	0,042	0,112	0,329	34,790	108,822	14,308	0,861	0,007
3001	Рагу из овощей	150	0,015	2,700	2,715	5,910	15,750	127,050	0,075	26,925	0,000	0,045	2,385	40,815	73,650	33,525	0,915	0,004
10005- 10007	Компот из плодов свежих	180	0,000	0,486	0,486	0,126	15,048	63,270	0,342	4,806	0,000	0,000	0,108	11,592	9,180	5,562	0,594	0,000
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенная очищенным гемоглобином	20	1,040	0,000	1,040	0,640	17,140	78,400	0,000	14,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,000	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		11,836	11,862	23,698	30,898	105,626	795,000	0,796	64,507	0,062	0,327	7,570	142,215	345,206	111,007	7,186	0,015
Полдник																		
13020	Плюшка «Эстонская с сыром»	100	8,800	4,000	12,800	15,200	41,510	354,000	0,110	0,170	0,120	0,140	1,200	255,280	189,250	12,080	0,220	
10031	Чай (фиточай) с сахаром	180	0,000	0,000	0,000	0,000	8,982	35,910	0,000	0,000	0,000	0,018	0,000	14,670	0,036	3,222	0,036	0,000
	Итого:		8,800	4,000	12,800	15,200	50,492	389,910	0,110	0,170	0,120	0,158	1,200	269,950	189,286	15,302	0,256	0,000
Ужин 1																		
3013	Картофель, запеченный с яйцами и помидорами	230	2,024	15,203	17,227	31,211	14,260	449,765	0,161	7,498	0,322	0,115	0,598	32,752	98,578	40,618	1,288	0,000
10060	Йогурт или биоЙогурт фруктовый питьевой	180	9,000	0,000	9,000	5,760	15,300	156,600	0,054	1,080	0,360	0,270	0,000	214,200	163,800	25,200	0,180	0,000
11010	Яблоко печеное	120	0,000	0,600	0,600	0,600	20,400	90,000	0,048	15,000	0,000	0,024	0,300	24,300	16,500	13,500	3,336	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		11,024	18,443	29,467	38,011	66,360	776,365	0,423	23,590	0,682	0,489	1,578	281,412	321,090	93,918	5,784	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,438	40,862	81,300	108,974	304,771	2577,893	1,624	95,674	0,965	1,445	11,980	1090,111	1263,647	344,783	17,720	0,032

День: 4 Четверг
 Неделя: 1-ая Неделя
 Сезон: Ноябрь-март
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ Рец,	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак 1																	
5004	Омлет с сыром запеченный	150	17,715	0,000	17,715	22,680	2,490	285,975	0,090	0,345	0,330	0,540	0,735	259,500	312,750	23,340	2,685	0,000
10032	Чай с лимоном	200/5	0,000	0,200	0,200	0,060	0,060	4,000	0,080	2,000	0,000	0,040	0,000	80,160	44,200	24,100	1,780	0,000
14006	Вафли	20	0,280	0,280	0,560	0,660	15,460	70,000	0,006	0,000	0,400	0,008	0,000	3,200	7,200	2,000	0,300	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
	Итого:		17,995	3,680	21,675	23,800	37,650	455,175	0,240	2,345	0,730	0,612	1,335	352,060	398,950	62,640	5,565	0,000
	Завтрак 2																	
	Вода питьевая	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	15,000	0,000	8,100	0,000	0,015
11001	Мандарин свежий	100	0,000	0,800	0,800	0,200	7,500	38,000	0,060	38,000	0,000	0,030	0,200	35,000	17,000	11,000	0,100	0,000
	Итого:		0,000	0,800	0,800	0,200	7,500	38,000	0,060	38,000	0,000	0,030	0,200	50,000	17,000	19,100	0,100	0,015
	Обед																	
1083	Салат из картофеля, моркови и горошка зеленого с маслом растительным	60	0,000	0,516	0,516	6,114	4,776	77,148	0,018	3,360	0,000	0,024	2,814	12,336	19,350	13,170	0,660	0,001
2001,2	Борщ с капустой и картофелем на бульоне из мяса птицы	200	4,740	1,800	6,540	8,200	10,440	139,460	0,040	16,760	0,040	0,060	0,300	40,180	92,540	26,260	1,580	0,003
7053	Филе птицы (цыплят), тушенное в соусе томатном	70	8,204	0,427	8,631	7,798	3,311	117,719	0,042	2,268	0,021	0,070	0,217	9,996	78,666	11,452	0,812	0,014
8004	Изделия макаронные группы А отварные	130	0,299	4,498	4,797	5,928	30,576	194,935	0,078	0,000	0,039	0,026	0,715	13,793	39,871	7,215	0,741	0,042
10054,1	Сок фруктовый (овощной, фруктово-овощной)	180	0,000	0,900	0,900	0,000	20,700	84,600	0,018	1,800	0,000	1,800	0,000	37,800	28,800	19,800	1,980	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		13,243	12,381	25,624	28,680	96,023	741,462	0,388	24,200	0,100	2,072	5,026	128,865	318,839	99,097	7,153	0,060
	Полдник																	
13036	Оладьи	75	2,115	4,148	6,263	4,635	29,550	184,965	0,120	0,525	0,038	0,128	0,630	63,075	99,750	24,225	0,998	0,001
90011	Соус сладкий(из джема,варенья или повидла)	20	0,000	0,016	0,016	0,000	5,128	20,294	0,000	0,060	0,000	0,000	0,008	1,190	1,666	0,200	0,054	0,000
10060	Кефир	180	5,220	0,000	5,220	5,760	7,200	106,200	0,054	1,260	0,360	0,306	0,000	216,000	171,000	25,200	0,180	0,000
14008	Сахар в индивидуальной упаковке	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
	Итого:		7,335	4,164	11,499	10,395	51,858	351,359	0,174	1,845	0,398	0,434	0,638	280,660	272,416	49,625	1,254	0,001
	Ужин 1																	
7037	Суфле паровое из рыбы (филе) отварной	80	14,064	0,152	14,216	7,192	3,416	144,552	0,040	1,152	0,072	0,160	0,464	54,624	200,424	27,016	0,896	0,000
8002	Рис отварной	130	0,169	3,068	3,237	5,824	33,917	201,006	0,039	0,000	0,039	0,026	0,247	5,642	70,122	22,958	0,481	0,013
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,260	0,240	4,500	4,480	20,500	140,460	0,060	1,800	0,020	0,200	0,000	171,600	134,600	23,200	0,340	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0,540	0,000	0,540	1,740	14,340	75,200	0,360	15,000	0,000	0,220	0,000	88,000	0,000	0,000	2,200	0,000
	Итого:		19,033	5,060	24,093	19,436	81,993	608,818	0,531	17,952	0,131	0,618	1,011	324,466	422,546	79,774	4,317	0,013
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,606	26,085	83,691	82,511	275,024	2194,814	1,393	84,342	1,359	3,766	8,210	1136,051	1429,751	310,236	18,389	0,090

День: 5 Пятница
Неделя: 1-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ Рец,	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
9001.1	Масло сладкосливочное в порционной упаковке	10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,004	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000
4034	Каша жидкая на молоке (пшено)	190	5,054	3,363	8,417	11,020	32,110	261,972	0,152	1,007	0,057	0,228	0,152	212,781	221,768	47,804	0,988	0,005
10033	Чай с молоком	180	1,260	0,126	1,386	1,458	11,178	63,378	0,018	1,080	0,018	0,054	0,000	57,240	45,684	9,072	0,396	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
Итого:			6,364	5,089	11,453	20,928	53,188	447,750	0,202	2,087	0,079	0,304	0,552	275,821	286,752	63,476	1,804	0,005
Завтрак 2																		
	Вода питьевая	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	15,000	0,000	8,100	0,000	0,015
11001	Яблоко свежее	100	0,000	0,400	0,400	0,400	9,800	47,000	0,000	10,000	0,000	0,020	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200	0,000
Итого:			0,000	0,400	0,400	0,400	9,800	47,000	0,000	10,000	0,000	0,020	0,200	31,000	11,000	17,100	2,200	0,015
Обед																		
1047-1047.1	Салат из редиса (из дайкона) с маслом растительным	60	0,762	0,486	1,248	8,568	1,146	86,688	0,324	12,420	0,048	0,102	4,314	15,492	23,076	1,170	0,426	0,000
2041	Суп крестьянский с крупой	200	0,460	1,680	2,140	4,820	11,260	95,460	0,040	22,760	0,000	0,040	2,060	36,720	60,840	20,000	0,720	0,007
7076	Котлеты рыбные любительские	70	8,715	0,854	9,569	3,353	4,529	91,042	0,042	1,799	0,042	0,112	0,392	33,411	137,095	22,596	0,770	0,003
8002	Рис отварной	130	0,169	3,068	3,237	5,824	33,917	201,006	0,039	0,000	0,039	0,026	0,247	5,642	70,122	22,958	0,481	0,013
10002- 10004	Компот из плодов быстрозамороженных	180	0,000	0,162	0,162	0,000	15,534	62,784	33,840	0,108	0,000	0,000	6,372	5,580	0,180	5,238	0,000	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
Итого:			10,106	10,490	20,596	23,205	92,606	664,580	34,477	37,099	0,129	0,372	14,365	111,605	350,925	93,162	3,777	0,024
Полдник																		
6005	Сырники из творога запеченные собственного производства	80	13,392	1,192	14,584	8,312	18,008	208,000	0,048	0,360	0,016	0,216	0,344	123,024	174,632	18,784	0,536	0,002
14007	Джем (повидло, варенье)	20	0,000	0,100	0,100	0,000	14,300	55,200	0,096	0,414	0,000	0,090	2,400	0,000	0,000	0,096	0,000	0,001
10060	Ряженка	180	5,220	0,000	5,220	4,500	7,560	97,200	0,036	0,540	0,360	0,234	0,000	223,200	165,600	25,200	0,180	0,000
14008	Сахар в индивидуальной упаковке	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
Итого:			18,612	2,892	21,504	13,012	59,668	447,900	0,212	1,314	0,376	0,552	3,044	351,219	357,632	50,680	1,138	0,003
Ужин 1																		
7045	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	70	11,473	0,805	12,278	5,712	5,166	121,107	0,049	0,000	0,000	0,105	0,287	9,128	121,891	15,897	1,792	0,023
3001	Рагу из овощей	150	0,015	2,700	2,715	5,910	15,750	127,050	0,075	26,925	0,000	0,045	2,385	40,815	73,650	33,525	0,915	0,004
10031	Чай (фиточай) с сахаром	200	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,020	0,000	16,300	0,040	3,580	0,040	0,000
14001-14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,400	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0,000	1,320	1,320	0,220	8,200	40,000	0,080	0,006	0,000	0,040	0,340	5,080	21,106	7,300	0,490	0,000
Итого:			11,888	4,825	16,713	11,852	56,396	399,057	0,204	29,931	0,000	0,610	3,012	91,323	216,687	60,302	3,837	0,027
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			46,970	23,696	70,666	69,397	271,658	2006,287	35,095	80,431	0,584	1,858	21,173	860,968	1222,996	284,720	12,756	0,073

День: 6 Понедельник
 Неделя: 2-ая Неделя
 Сезон: Ноябрь-март
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ Рец,	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак 1																	
5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	1шт/52	6,604	0,000	6,604	5,980	0,364	81,640	0,036	0,000	0,130	0,229	0,312	28,600	49,920	3,120	1,300	0,012
4035	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	150	4,290	3,000	7,290	8,295	31,275	229,515	0,120	0,795	0,045	0,210	0,555	173,775	204,060	36,570	1,575	0,019
10052,1	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,520	0,216	2,736	3,636	18,540	117,828	0,036	1,260	0,036	0,144	0,000	118,800	95,220	27,000	0,108	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
	Итого:		13,414	4,816	18,230	18,111	59,999	476,583	0,224	2,055	0,211	0,595	1,167	325,775	366,600	73,290	3,383	0,031
	Завтрак 2																	
	Вода питьевая	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	15,000	0,000	8,100	0,000	0,015
11001	Апельсин свежий	100	0,000	0,900	0,900	0,200	8,100	43,000	0,040	60,000	0,000	0,030	0,200	34,000	23,000	13,000	0,300	0,000
	Итого:		0,000	0,900	0,900	0,200	8,100	43,000	0,040	60,000	0,000	0,030	0,200	49,000	23,000	21,100	0,300	0,015
	Обед																	
1017	Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром)	60	0,000	0,708	0,708	4,248	5,286	62,958	0,024	2,070	0,000	0,030	2,064	14,796	27,930	18,564	0,330	0,000
2020,1	Суп вермишелевый на бульоне из мяса птицы	200	7,660	2,000	9,660	9,940	13,200	178,280	0,040	1,640	0,040	0,040	0,460	17,600	101,400	16,980	1,460	0,004
7025 - 7026	Рагу из птицы	230	18,952	2,944	21,896	20,493	21,735	355,488	0,207	20,746	0,069	0,230	0,644	48,346	249,113	55,430	2,760	0,023
10005- 10007	Компот из плодов свежих	180	0,000	0,486	0,486	0,126	15,048	63,270	0,342	4,806	0,000	0,000	0,108	11,592	9,180	5,562	0,594	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		26,612	10,378	36,990	35,447	81,489	787,596	0,805	29,274	0,109	0,392	4,256	107,094	447,235	117,736	6,524	0,026
	Полдник																	
13005.1	Булочка "Любимая" собственного производства	75	1,860	4,778	6,638	5,535	38,445	230,250	0,090	0,315	0,053	0,104	0,900	43,643	82,013	12,263	0,855	0,000
10060	Биойогурт	180	21,240	0,000	21,240	5,760	8,100	169,200	0,000	1,080	0,360	0,288	0,000	219,600	165,600	25,200	0,180	0,000
	Итого:		23,100	4,778	27,878	11,295	46,545	399,450	0,090	1,395	0,413	0,392	0,900	263,243	247,613	37,463	1,035	0,000
	Ужин 1																	
4007	Макароны, запеченные с сыром	230	5,152	9,016	14,168	15,410	56,350	422,303	0,138	0,161	0,115	0,115	1,403	223,744	187,220	21,114	1,564	0,011
10031	Чай (фиточай) с сахаром	200	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,020	0,000	16,300	0,040	3,580	0,040	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
	Итого:		5,152	10,616	15,768	15,610	76,150	509,803	0,170	0,161	0,115	0,147	1,703	244,644	204,660	31,294	2,004	0,011
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		68,278	31,488	99,766	80,663	272,283	2216,432	1,329	92,885	0,848	1,555	8,226	989,756	1289,108	280,883	13,246	0,084

День: 7 Вторник
Неделя: 2-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ Рец,	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
9001.1	Масло сладкосливочное в порционной упаковке	10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,004	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000
6003	Суфле творожное запеченное	150	18,000	1,050	19,050	12,285	17,505	260,355	0,060	0,585	0,045	0,330	0,405	183,870	247,485	26,595	0,825	0,004
9007	Соус молочный (сладкий)	20	0,440	0,088	0,528	1,150	3,260	25,604	0,030	1,500	0,006	0,024	0,022	18,572	14,572	2,502	0,040	0,000
10053.1	Какао с молоком	200	2,900	0,380	3,280	3,440	14,840	104,520	0,040	0,800	0,040	0,160	0,020	126,700	122,760	35,260	1,240	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
	Итого:		21,390	3,118	24,508	25,325	45,505	512,879	0,162	2,885	0,095	0,536	0,847	334,942	404,117	70,957	2,525	0,004
Завтрак 2																		
	Вода питьевая	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	15,000	0,000	8,100	0,000	0,015
11001	Груша свежая	100	0,000	0,400	0,400	0,300	10,300	47,000	0,020	5,000	0,000	0,030	0,400	19,000	16,000	12,000	2,300	0,000
	Итого:		0,000	0,400	0,400	0,300	10,300	47,000	0,020	5,000	0,000	0,030	0,400	34,000	16,000	20,100	2,300	0,015
Обед																		
1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,000	0,834	0,834	6,048	4,902	77,340	0,012	5,574	0,000	0,024	2,694	21,720	24,300	12,324	0,786	0,006
2007	Рассольник ленинградский	200	0,540	1,480	2,020	4,220	13,520	99,580	0,080	13,020	0,020	0,060	0,240	24,660	59,880	21,880	0,760	0,003
7013	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	70	10,227	0,350	10,577	10,829	4,039	156,128	0,028	0,882	0,028	0,112	0,294	60,718	104,272	18,137	0,651	0,001
8005	Пюре картофельное	150	0,420	2,850	3,270	4,950	21,360	143,355	0,135	18,735	0,030	0,105	0,180	45,915	91,155	31,530	1,080	0,007
10054.1	Сок фруктовый (овощной, фруктово-овощной)	180	0,000	0,900	0,900	0,000	20,700	84,600	0,018	1,800	0,000	1,800	0,000	37,800	28,800	19,800	1,980	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		11,187	10,654	21,841	26,687	90,741	688,603	0,465	40,023	0,078	2,193	4,388	205,573	368,019	124,871	6,637	0,018
Полдник																		
13007	Булочка с изюмом собственного производства "Веснушка"	60	1,452	4,002	5,454	4,044	30,996	181,974	0,072	0,276	0,036	0,084	0,726	37,620	76,560	12,300	0,738	0,001
10061	Йогурт или биоюгурт вязкий в индивидуальной упаковке	80-120	2,800	0,000	2,800	3,200	4,700	94,400	0,000	0,030	0,000	0,000	0,000	9,610	2,880	3,290	0,290	0,000
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	3,834	0,216	4,050	4,032	18,450	126,414	0,054	1,620	0,018	0,180	0,000	154,440	121,140	20,880	0,306	0,000
	Итого:		8,086	4,218	12,304	11,276	54,146	402,788	0,126	1,926	0,054	0,264	0,726	201,670	200,580	36,470	1,334	0,001
Ужин 1																		
7020	Биточки мясные рубленные паровые собственного производства	70	11,410	0,931	12,341	9,919	5,957	162,288	0,049	0,000	0,000	0,098	0,378	10,521	123,809	15,358	1,813	0,006
8014	Вермишель отварная	140	0,028	5,544	5,572	5,852	35,588	217,476	0,084	0,000	0,042	0,028	0,826	15,484	46,102	8,372	0,854	0,015
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	176,000	0,000	0,100	0,280	9,920	2,800	2,800	4,000	0,000
14004	Печенье	20	0,400	0,800	1,200	3,400	13,800	90,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0,000	1,320	1,320	0,220	8,200	40,000	0,080	0,006	0,000	0,040	0,340	5,080	21,106	7,300	0,490	0,000
	Итого:		11,838	9,195	21,033	19,391	82,945	588,604	0,213	176,006	0,042	0,266	1,824	70,625	193,817	37,030	7,637	0,022
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,501	27,585	80,086	82,979	283,637	2239,874	0,986	225,840	0,269	3,289	8,185	846,810	1182,533	289,428	20,433	0,059

День: 8 Среда
Неделя: 2-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ Рец,	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
9001.1	Масло сладкосливочное в порционной упаковке	10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,004	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000
4019	Каша жидкая на молоке (манная)	190	5,054	3,002	8,056	10,355	34,257	263,131	0,076	1,007	0,057	0,228	0,494	210,767	178,467	28,785	0,494	0,005
10031	Чай (фиточай) с сахаром	180	0,000	0,000	0,000	0,000	8,982	35,910	0,000	0,000	0,000	0,018	0,000	14,670	0,036	3,222	0,036	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
Итого:			5,104	4,602	9,706	18,805	53,139	421,441	0,108	1,007	0,061	0,268	0,894	231,237	197,803	38,607	0,950	0,005
Завтрак 2																		
	Вода питьевая	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	15,000	0,000	8,100	0,000	0,015
11001	Мандарин свежий	100	0,000	0,800	0,800	0,200	7,500	38,000	0,060	38,000	0,000	0,030	0,200	35,000	17,000	11,000	0,100	0,000
Итого:			0,000	0,800	0,800	0,200	7,500	38,000	0,060	38,000	0,000	0,030	0,200	50,000	17,000	19,100	0,100	0,015
Обед																		
	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,000	0,390	0,390	7,248	1,044	70,830	0,012	4,596	0,000	0,006	3,228	10,998	16,662	7,932	0,276	0,000
2038.1	Суп-пюре из гороха на мясном бульоне	200	13,660	4,600	18,260	7,040	16,000	198,700	0,260	4,420	0,060	0,380	0,300	42,160	195,720	41,580	3,900	0,000
2025	Сухарики из хлеба пшеничного	10	0,000	1,087	1,087	0,114	7,036	33,605	0,016	0,000	0,000	0,004	0,157	2,860	9,295	2,002	0,157	0,000
7052	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	160	11,040	3,728	14,768	10,976	15,376	220,816	0,080	52,608	0,032	0,192	1,088	73,136	177,152	40,752	2,640	0,000
10008- 10010	Компот из плодов сухих	180	0,000	1,116	1,116	0,072	21,708	91,944	0,018	0,864	0,000	0,036	0,000	42,840	31,536	24,480	0,702	0,652
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
Итого:			24,700	15,161	39,861	26,090	87,384	743,495	0,578	62,500	0,092	0,710	5,753	186,754	489,977	137,946	9,055	0,652
Полдник																		
6005	Сырники из творога запеченные собственного производства	50	8,370	0,745	9,115	5,195	11,255	130,000	0,030	0,225	0,010	0,135	0,215	76,890	109,145	11,740	0,335	0,001
14007	Джем (повидло, варенье)	20	0,000	0,100	0,100	0,000	14,300	55,200	0,096	0,414	0,000	0,090	2,400	0,000	0,000	0,096	0,000	0,001
10060	Ряженка	180	5,220	0,000	5,220	4,500	7,560	97,200	0,036	0,540	0,360	0,234	0,000	223,200	165,600	25,200	0,180	0,000
14008	Сахар в индивидуальной упаковке	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
Итого:			13,590	2,445	16,035	9,895	52,915	369,900	0,194	1,179	0,370	0,471	2,915	305,085	292,145	43,636	0,937	0,002
Ужин 1																		
7027	Суфле из отварной птицы (цыплята)	70	11,298	0,224	11,522	12,271	2,674	167,440	0,056	1,078	0,077	0,168	0,287	44,247	125,881	14,280	1,029	0,012
8001	Каша гречневая рассыпчатая	140	6,286	1,890	8,176	5,600	36,960	230,636	0,280	0,000	0,028	0,140	0,560	14,728	193,802	129,444	4,354	0,006
10012 - 10014	Кисель из ягод свежемороженных	200	0,000	0,200	0,200	0,040	18,540	75,680	0,000	40,000	0,000	0,000	2,140	11,000	6,600	6,200	0,260	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0,540	0,000	0,540	1,740	14,340	75,200	0,360	15,000	0,000	0,220	0,000	88,000	0,000	0,000	2,200	0,000
Итого:			18,124	3,914	22,038	19,851	82,334	596,556	0,728	56,078	0,105	0,540	3,287	162,575	343,683	156,524	8,243	0,018
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			61,518	26,922	88,440	74,841	283,272	2169,392	1,668	158,764	0,628	2,019	13,049	935,651	1340,608	395,813	19,285	0,691

День: 9 Четверг
 Неделя: 2-ая Неделя
 Сезон: Ноябрь-март
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ Рец,	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
5004	Омлет с сыром запеченный	150	17,715	0,000	17,715	22,680	2,490	285,975	0,090	0,345	0,330	0,540	0,735	259,500	312,750	23,340	2,685	0,000
10052.1	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,040	1,400	0,040	0,160	0,000	132,000	105,800	30,000	0,120	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
14006	Вафли	20	0,280	0,280	0,560	0,660	15,460	70,000	0,006	0,000	0,400	0,008	0,000	3,200	7,200	2,000	0,300	0,000
	Итого:		20,795	3,720	24,515	27,780	58,190	582,095	0,200	1,745	0,770	0,732	1,335	403,900	460,550	68,540	3,905	0,000
Завтрак 2																		
	Вода питьевая	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	15,000	0,000	8,100	0,000	0,015
11001	Яблоко свежее	100	0,000	0,400	0,400	0,400	9,800	47,000	0,000	10,000	0,000	0,020	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200	0,000
	Итого:		0,000	0,400	0,400	0,400	9,800	47,000	0,000	10,000	0,000	0,020	0,200	31,000	11,000	17,100	2,200	0,015
Обед																		
1083	Салат из картофеля, моркови и горошка зеленого с маслом растительным	60	0,000	0,516	0,516	6,114	4,776	77,148	0,018	3,360	0,000	0,024	2,814	12,336	19,350	13,170	0,660	0,001
2001	Борщ с капустой и картофелем	200	0,200	1,380	1,580	4,040	9,960	80,680	0,040	16,420	0,020	0,040	0,200	34,540	42,160	19,460	0,900	0,003
7018	Суфле из печени	70	11,942	0,448	12,390	5,425	7,070	127,225	0,189	19,299	0,616	1,337	0,651	37,079	219,443	15,008	4,270	0,003
8004	Изделия макаронные группы А отварные	130	0,299	4,498	4,797	5,928	30,576	194,935	0,078	0,000	0,039	0,026	0,715	13,793	39,871	7,215	0,741	0,052
10005- 10007	Компот из плодов свежих	180	0,000	0,486	0,486	0,126	15,048	63,270	0,342	4,806	0,000	0,000	0,108	11,592	9,180	5,562	0,594	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		12,441	11,568	24,009	22,273	93,650	670,858	0,859	43,897	0,675	1,519	5,468	124,100	389,616	81,615	8,545	0,060
Полдник																		
13036	Оладьи	75	2,115	4,148	6,263	4,635	29,550	184,965	0,120	0,525	0,038	0,128	0,630	63,075	99,750	24,225	0,998	0,001
9008	Соус клюквенный	20	0,000	0,012	0,012	0,004	2,950	12,126	0,000	0,360	0,000	0,000	0,024	0,648	0,726	0,360	0,014	0,000
10060	Кефир	180	5,220	0,000	5,220	5,760	7,200	106,200	0,054	1,260	0,360	0,306	0,000	216,000	171,000	25,200	0,180	0,000
14008	Сахар в индивидуальной упаковке	5	0,000	0,000	0,000	0,000	4,990	19,950	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,198	0,000	0,000	0,011	0,000
	Итого:		7,335	4,160	11,495	10,399	44,690	323,241	0,174	2,145	0,398	0,434	0,654	279,921	271,476	49,785	1,203	0,001
Ужин 1																		
7021	Тефтели мясные с соусом собственного производства	80	5,352	1,456	6,808	9,064	9,488	142,080	0,040	2,560	0,032	0,072	0,360	24,080	81,872	13,208	1,104	0,016
8007	Капуста тушеная	150	1,245	2,325	3,570	6,420	14,715	129,300	0,060	70,620	0,045	0,090	0,390	83,280	67,440	32,850	1,230	0,010
10031	Чай (фиточай) с сахаром	200	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,020	0,000	16,300	0,040	3,580	0,040	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
14001-14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,400	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
	Итого:		6,997	5,381	12,378	15,694	61,303	429,880	0,132	76,180	0,077	0,594	1,050	148,260	166,752	56,238	3,374	0,026
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,568	25,229	72,797	76,546	267,633	2053,074	1,365	133,967	1,920	3,299	8,707	987,181	1299,394	273,278	19,227	0,103

День: 10 Пятница
Неделя: 2-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ Рец,	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
9001.1	Масло сладкосливочное в порционной упаковке	10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,004	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000
4034	Каша жидкая на молоке (пшено)	190	5,054	3,363	8,417	11,020	32,110	261,972	0,152	1,007	0,057	0,228	0,152	212,781	221,768	47,804	0,988	0,004
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,260	0,240	4,500	4,480	20,500	140,460	0,060	1,800	0,020	0,200	0,000	171,600	134,600	23,200	0,340	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
Итого:			9,364	6,803	16,167	24,150	72,330	572,432	0,276	2,807	0,081	0,462	0,852	394,781	393,068	84,204	2,148	0,004
Завтрак 2																		
	Вода питьевая	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	15,000	0,000	8,100	0,000	0,015
11001	Груша свежая	100	0,000	0,400	0,400	0,300	10,300	47,000	0,020	5,000	0,000	0,030	0,400	19,000	16,000	12,000	2,300	0,000
Итого:			0,000	0,400	0,400	0,300	10,300	47,000	0,020	5,000	0,000	0,030	0,400	34,000	16,000	20,100	2,300	0,015
Обед																		
1039	Винегрет овощной	60	0,000	0,984	0,984	6,108	4,956	79,056	0,036	5,322	0,000	0,024	2,730	13,764	26,892	12,708	0,486	0,002
2041	Суп крестьянский с крупой	200	0,460	1,680	2,140	4,820	11,260	95,460	0,040	22,760	0,000	0,040	2,060	36,720	60,840	20,000	0,720	0,005
7069- 7070	Биточки или котлеты рубленные из птицы паровые собственного производства	70	10,241	0,966	11,207	11,914	7,084	180,670	0,063	1,148	0,042	0,112	0,329	34,790	108,822	14,308	0,861	0,007
8019	Картофель в молоке	150	1,830	1,620	3,450	4,275	19,095	144,000	0,120	15,915	0,030	0,120	0,135	67,620	98,220	29,895	0,930	0,000
10054,1	Сок фруктовый (овощной, фруктово-овощной)	180	0,000	0,900	0,900	0,000	20,700	84,600	0,018	1,800	0,000	1,800	0,000	37,800	28,800	19,800	1,980	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
Итого:			12,531	10,390	22,921	27,757	89,315	711,386	0,469	46,957	0,072	2,188	6,234	205,454	383,186	117,911	6,357	0,014
Полдник																		
13004	Булочка "Городская" собственного производства	80	5,288	2,040	7,328	6,160	38,400	238,664	0,088	0,320	0,040	0,096	0,904	120,720	88,296	12,992	0,888	0,000
10058	Отвар шиповника	180	0,000	0,540	0,540	0,000	17,460	70,416	0,000	158,400	0,000	0,090	0,252	8,928	2,520	2,520	3,600	0,000
Итого:			5,288	2,580	7,868	6,160	55,860	309,080	0,088	158,720	0,040	0,186	1,156	129,648	90,816	15,512	4,488	0,000
Ужин 1																		
3013	Картофель, запеченный с яйцами и помидорами	230	2,024	15,203	17,227	31,211	14,260	449,765	0,161	7,498	0,322	0,115	0,598	32,752	98,578	40,618	1,288	0,000
10060	Бийоягурт	180	21,240	0,000	21,240	5,760	8,100	169,200	0,000	1,080	0,360	0,288	0,000	219,600	165,600	25,200	0,180	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
Итого:			23,264	18,403	41,667	37,371	42,000	714,165	0,225	8,578	0,682	0,427	1,198	261,552	298,978	79,018	2,268	0,000
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			50,447	38,576	89,023	95,738	269,805	2354,063	1,078	222,062	0,875	3,293	9,840	1025,435	1182,048	316,745	17,561	0,033

День: 11 Понедельник
 Неделя: 3-ая Неделя
 Сезон: Ноябрь-март
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ Рец,	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
4026	Вермишель отварная в молоке жидкая	180	4,194	1,620	5,814	6,552	17,856	155,808	0,072	1,800	0,036	0,216	0,234	179,928	145,278	22,734	0,252	0,015
10032	Чай с лимоном	180/5	0,000	0,180	0,180	0,054	0,054	3,600	0,072	1,800	0,000	0,036	0,000	72,144	39,780	21,690	1,602	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
14004	Печенье	20	0,400	0,800	1,200	3,400	13,800	90,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	Итого:		4,594	4,200	8,794	10,206	41,530	297,608	0,176	3,600	0,036	0,264	0,534	286,292	202,458	54,224	2,734	0,015
Завтрак 2																		
	Вода питьевая	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	15,000	0,000	8,100	0,000	0,015
11001	Апельсин свежий	100	0,000	0,900	0,900	0,200	8,100	43,000	0,040	60,000	0,000	0,030	0,200	34,000	23,000	13,000	0,300	0,000
	Итого:		0,000	0,900	0,900	0,200	8,100	43,000	0,040	60,000	0,000	0,030	0,200	49,000	23,000	21,100	0,300	0,015
Обед																		
1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,000	0,834	0,834	6,048	4,902	77,340	0,012	5,574	0,000	0,024	2,694	21,720	24,300	12,324	0,786	0,006
2011,1	Суп картофельный на мясном бульоне	200	7,380	2,000	9,380	4,040	15,600	134,380	0,120	14,340	0,040	0,260	0,160	21,660	135,180	32,360	2,060	0,004
7014	Гуляш из мяса отварного	70	12,467	0,476	12,943	9,751	2,849	149,975	0,035	2,128	0,035	0,154	0,294	20,412	109,207	18,326	1,239	0,007
8001	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,837	1,755	7,592	5,200	34,320	214,162	0,260	0,000	0,026	0,130	0,520	13,676	179,959	120,198	4,043	0,005
10012 - 10014	Кисель из ягод свежемороженных	180	0,000	0,180	0,180	0,036	16,686	68,076	0,000	36,000	0,000	0,000	1,926	9,900	5,940	5,580	0,234	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		25,684	9,485	35,169	25,715	100,577	771,533	0,619	58,054	0,101	0,660	6,574	102,128	514,198	209,988	9,742	0,022
Полдник																		
6003	Суфле творожное запеченное	50	6,000	0,350	6,350	4,095	5,835	86,785	0,020	0,195	0,015	0,110	0,135	61,290	82,495	8,865	0,275	0,001
90011	Соус сладкий(из джема,варенья или повидла)	30	0,000	0,024	0,024	0,000	7,692	30,441	0,000	0,090	0,000	0,000	0,012	1,785	2,499	0,300	0,081	0,000
10060	Ряженка	180	5,220	0,000	5,220	4,500	7,560	97,200	0,036	0,540	0,360	0,234	0,000	223,200	165,600	25,200	0,180	0,000
14008	Сахар в индивидуальной упаковке	5	0,000	0,000	0,000	0,000	4,990	19,950	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,198	0,000	0,000	0,011	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
	Итого:		11,220	1,974	13,194	8,795	35,897	281,976	0,088	0,825	0,375	0,356	0,447	291,073	267,994	40,965	0,947	0,001
Ужин 1																		
5001,1	Омлет натуральный, запеченный	150	15,660	0,000	15,660	16,860	2,925	226,065	0,090	0,270	0,300	0,555	0,705	118,065	257,805	19,890	2,880	0,006
13016	Булочка домашняя	80	1,584	4,416	6,000	10,560	48,720	315,200	0,048	0,112	0,016	0,056	0,768	27,368	50,704	7,864	0,488	0,000
10031	Чай (фиточай) с сахаром	200	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,020	0,000	16,300	0,040	3,580	0,040	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0,000	1,320	1,320	0,220	8,200	40,000	0,080	0,006	0,000	0,040	0,340	5,080	21,106	7,300	0,490	0,000
	Итого:		17,244	5,736	22,980	27,640	69,825	621,165	0,218	0,388	0,316	0,671	1,813	166,813	329,655	38,634	3,898	0,006
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58,742	22,295	81,037	72,556	255,929	2015,282	1,141	122,867	0,828	1,981	9,568	895,306	1337,305	364,911	17,621	0,059

День: 12 Вторник
 Неделя: 3-ая Неделя
 Сезон: Ноябрь-март
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ Рец,	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
9001.1	Масло сладкосливочное в порционной упаковке	10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,004	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000
4029	Каша жидкая на молоке "Дружба"	190	4,313	1,767	6,061	9,671	25,783	215,004	0,076	0,855	0,057	0,190	0,133	178,353	167,504	32,699	0,532	0,004
10053.1	Какао с молоком	180	2,610	0,342	2,952	3,096	13,356	94,068	0,036	0,720	0,036	0,144	0,018	114,030	110,484	31,734	1,116	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
Итого:			6,973	3,709	10,663	21,217	49,039	431,472	0,144	1,575	0,097	0,356	0,551	298,183	297,288	71,033	2,068	0,004
Завтрак 2																		
	Вода питьевая	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	15,000	0,000	8,100	0,000	0,015
11001	Яблоко свежее	100	0,000	0,400	0,400	0,400	9,800	47,000	0,000	10,000	0,000	0,020	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200	0,000
Итого:			0,000	0,400	0,400	0,400	9,800	47,000	0,000	10,000	0,000	0,020	0,200	31,000	11,000	17,100	2,200	0,015
Обед																		
1017	Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром)	60	0,000	0,708	0,708	4,248	5,286	62,958	0,024	2,070	0,000	0,030	2,064	14,796	27,930	18,564	0,330	0,000
2003	Щи из капусты свежей с картофелем	200	0,380	1,160	1,540	4,060	7,020	69,040	0,040	22,600	0,020	0,040	0,160	32,200	37,580	15,960	0,580	0,010
7007	Тефтели рыбные с соусом собственного производства	70	5,901	0,987	6,888	5,565	7,210	109,963	0,035	1,295	0,028	0,070	0,350	35,791	96,257	14,777	0,448	0,004
8005	Пюре картофельное	150	0,420	2,850	3,270	4,950	21,360	143,355	0,135	18,735	0,030	0,105	0,180	45,915	91,155	31,530	1,080	0,006
10054.1	Сок фруктовый (овощной, фруктово-овощной)	180	0,000	0,900	0,900	0,000	20,700	84,600	0,018	1,800	0,000	1,800	0,000	37,800	28,800	19,800	1,980	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
Итого:			6,701	10,845	17,546	19,463	87,796	597,516	0,444	46,512	0,078	2,137	3,734	181,262	341,334	121,831	5,798	0,020
Полдник																		
4007	Макароны, запеченные с сыром	130	2,912	5,096	8,008	8,710	31,850	238,693	0,078	0,091	0,065	0,065	0,793	126,464	105,820	11,934	0,884	0,006
10031	Чай (фиточай) с сахаром	180	0,000	0,000	0,000	0,000	8,982	35,910	0,000	0,000	0,000	0,018	0,000	14,670	0,036	3,222	0,036	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
14001-14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,400	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
Итого:			3,312	6,696	10,008	8,920	67,952	393,203	0,110	3,091	0,065	0,495	1,093	165,734	123,256	21,756	1,920	0,006
Ужин 1																		
6005	Сырники из творога запеченные собственного производства	150	25,110	2,235	27,345	15,585	33,765	390,000	0,090	0,675	0,030	0,405	0,645	230,670	327,435	35,220	1,005	0,003
9009	Соус абрикосовый	30	0,000	0,171	0,171	0,009	19,683	79,500	0,003	0,132	0,000	0,006	0,000	5,820	4,800	3,465	0,159	0,000
10061	Йогурт или биойогурт вязкий в индивидуальной упаковке	80-120	2,800	0,000	2,800	3,200	4,700	94,400	0,000	0,030	0,000	0,000	0,000	9,610	2,880	3,290	0,290	0,000
10033	Чай с молоком	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,020	1,200	0,020	0,060	0,000	63,600	50,760	10,080	0,440	0,000
13002	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
Итого:			29,310	5,746	35,056	20,814	90,208	729,520	0,177	2,037	0,050	0,495	1,245	318,900	420,675	65,255	2,694	0,003
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			46,296	27,396	73,673	70,814	304,795	2198,711	0,875	63,215	0,290	3,503	6,823	995,079	1193,553	296,975	14,680	0,048

День: 13 Среда
 Неделя: 3-ая Неделя
 Сезон: Ноябрь-март
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ Рец,	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
9001.1	Масло сладкосливочное в порционной упаковке	10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,004	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000
4030.1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	190	5,928	2,717	8,645	11,875	31,673	268,698	0,171	1,007	0,057	0,247	0,532	220,134	249,565	61,256	1,254	0,002
10052.1	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,520	0,216	2,736	3,636	18,540	117,828	0,036	1,260	0,036	0,144	0,000	118,800	95,220	27,000	0,108	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
	Итого:		8,498	4,533	13,031	23,961	60,113	508,926	0,239	2,267	0,097	0,413	0,932	344,734	364,085	94,856	1,782	0,002
Завтрак 2																		
	Вода питьевая	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	15,000	0,000	8,100	0,000	0,015
11001	Груша свежая	100	0,000	0,400	0,400	0,300	10,300	47,000	0,020	5,000	0,000	0,030	0,400	19,000	16,000	12,000	2,300	0,000
	Итого:		0,000	0,400	0,400	0,300	10,300	47,000	0,020	5,000	0,000	0,030	0,400	34,000	16,000	20,100	2,300	0,015
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,000	0,390	0,390	7,248	1,044	70,830	0,012	4,596	0,000	0,006	3,228	10,998	16,662	7,932	0,276	0,001
2007	Рассольник ленинградский	200	0,540	1,480	2,020	4,220	13,520	99,580	0,080	13,020	0,020	0,060	0,240	24,660	59,880	21,880	0,760	0,003
7069- 7070	Биточки или котлеты рубленые из птицы паровые собственного производства	70	10,241	0,966	11,207	11,914	7,084	180,670	0,063	1,148	0,042	0,112	0,329	34,790	108,822	14,308	0,861	0,007
3001	Рагу из овощей	150	0,015	2,700	2,715	5,910	15,750	127,050	0,075	26,925	0,000	0,045	2,385	40,815	73,650	33,525	0,915	0,004
10005- 10007	Компот из плодов свежих	180	0,000	0,486	0,486	0,126	15,048	63,270	0,342	4,806	0,000	0,000	0,108	11,592	9,180	5,562	0,594	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		10,796	10,262	21,058	30,058	78,666	669,000	0,764	50,507	0,062	0,315	7,270	137,615	327,806	104,407	4,786	0,015
Полдник																		
13008	Булочка сдобная собственного производства	90	1,359	5,571	6,930	6,840	50,256	290,304	0,117	0,360	0,036	0,081	0,864	45,720	80,370	12,960	0,801	0,000
10060	Йогурт или биойогурт фруктовый питьевой	180	9,000	0,000	9,000	5,760	15,300	156,600	0,054	1,080	0,360	0,270	0,000	214,200	163,800	25,200	0,180	0,000
	Итого:		10,359	5,571	15,930	12,600	65,556	446,904	0,171	1,440	0,396	0,351	0,864	259,920	244,170	38,160	0,981	0,000
Ужин 1																		
7045	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	80	13,112	0,920	14,032	6,528	5,904	138,408	0,056	0,000	0,000	0,120	0,328	10,432	139,304	18,168	2,048	0,027
8006	Картофель отварной	150	0,165	2,805	2,970	6,780	23,265	166,245	0,150	21,300	0,045	0,090	0,225	21,285	81,285	32,475	1,215	0,015
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	176,000	0,000	0,100	0,280	9,920	2,800	2,800	4,000	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
	Итого:		13,277	5,925	19,202	13,508	58,389	430,493	0,238	197,300	0,045	0,322	1,133	46,237	240,789	60,043	7,663	0,042
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,930	26,691	69,621	80,427	273,024	2102,323	1,432	256,514	0,600	1,431	10,599	822,506	1192,850	317,566	17,512	0,074

День: 14 Четверг
Неделя: 3-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ Рец,	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Мg	Fe	І
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
5004	Омлет с сыром запеченый	180	21,258	0,000	21,258	27,216	2,988	343,170	0,108	0,414	0,396	0,648	0,882	311,400	375,300	28,008	3,222	0,000
10032	Чай с лимоном	180/5	0,000	0,180	0,180	0,054	0,054	3,600	0,072	1,800	0,000	0,036	0,000	72,144	39,780	21,690	1,602	0,000
14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0,540	0,000	0,540	1,740	14,340	75,200	0,360	15,000	0,000	0,220	0,000	88,000	0,000	0,000	2,200	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
	Итого:		21,798	3,380	25,178	29,410	37,022	517,170	0,604	17,214	0,396	0,928	1,482	480,744	449,880	62,898	7,824	0,000
Завтрак 2																		
	Вода питьевая	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	15,000	0,000	8,100	0,000	0,015
11001	Мандарин свежий	100	0,000	0,800	0,800	0,200	7,500	38,000	0,060	38,000	0,000	0,030	0,200	35,000	17,000	11,000	0,100	0,000
	Итого:		0,000	0,800	0,800	0,200	7,500	38,000	0,060	38,000	0,000	0,030	0,200	50,000	17,000	19,100	0,100	0,015
Обед																		
1083	Салат из картофеля, моркови и горошка зеленого с маслом растительным	60	0,000	0,516	0,516	6,114	4,776	77,148	0,018	3,360	0,000	0,024	2,814	12,336	19,350	13,170	0,660	0,001
2001,2	Борщ с капустой и картофелем на бульоне из мяса птицы	200	4,740	1,800	6,540	8,200	10,440	139,460	0,040	16,760	0,040	0,060	0,300	40,180	92,540	26,260	1,580	0,003
7053	Филе птицы (цыплят), тушенное в соусе томатном	70	8,204	0,427	8,631	7,798	3,311	117,719	0,042	2,268	0,021	0,070	0,217	9,996	78,666	11,452	0,812	0,003
8004	Изделия макаронные группы А отварные	150	0,345	5,190	5,535	6,840	35,280	224,925	0,090	0,000	0,045	0,030	0,825	15,915	46,005	8,325	0,855	0,049
10054,1	Сок фруктовый (овощной, фруктово-овощной)	180	0,000	0,900	0,900	0,000	20,700	84,600	0,018	1,800	0,000	1,800	0,000	37,800	28,800	19,800	1,980	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		13,289	13,073	26,362	29,592	100,727	771,452	0,400	24,200	0,106	2,076	5,136	130,987	324,973	100,207	7,267	0,056
Полдник																		
4004	Каша жидкая на молоке (гречневая)	170	3,825	5,219	9,044	8,993	34,493	255,323	0,204	0,782	0,051	0,255	0,374	166,719	240,278	99,790	2,907	0,000
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,260	0,240	4,500	4,480	20,500	140,460	0,060	1,800	0,020	0,200	0,000	171,600	134,600	23,200	0,340	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
	Итого:		8,085	7,059	15,144	13,673	64,813	443,383	0,296	2,582	0,071	0,467	0,674	342,919	392,278	129,590	3,647	0,000
Ужин 1																		
7041	Тефтели мясные с рисом паровые собственного производства	80	11,832	0,648	12,480	10,112	6,096	162,896	0,040	0,880	0,022	0,176	0,952	14,208	140,240	18,752	1,976	0,000
3001	Рагу из овощей	150	0,015	2,700	2,715	5,910	15,750	127,050	0,075	26,925	0,000	0,045	2,385	40,815	73,650	33,525	0,915	0,004
10012 - 10014	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,000	0,200	0,200	0,040	18,540	75,680	0,000	40,000	0,000	0,000	2,140	11,000	6,600	6,200	0,260	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		11,847	6,188	18,035	16,502	56,786	445,626	0,275	67,817	0,022	0,301	6,157	76,183	262,702	73,077	4,131	0,004
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,019	30,500	85,519	89,377	266,848	2215,631	1,635	149,813	0,595	3,802	13,649	1080,833	1446,833	384,872	22,969	0,075

День: 15 Пятница
 Неделя: 3-ая Неделя
 Сезон: Ноябрь-март
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ Рец,	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
9001.1	Масло сладкосливочное в порционной упаковке	10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,004	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000
4035	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	190	5,434	3,800	9,234	10,507	39,615	290,719	0,152	1,007	0,057	0,266	0,703	220,115	258,476	46,322	1,995	0,024
10033	Чай с молоком	180	1,260	0,126	1,386	1,458	11,178	63,378	0,018	1,080	0,018	0,054	0,000	57,240	45,684	9,072	0,396	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
	Итого:		6,744	5,526	12,270	20,415	60,693	476,497	0,202	2,087	0,079	0,342	1,103	283,155	323,460	61,994	2,811	0,024
Завтрак 2																		
	Вода питьевая	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	15,000	0,000	8,100	0,000	0,015
11001	Яблоко свежее	100	0,000	0,400	0,400	0,400	9,800	47,000	0,000	10,000	0,000	0,020	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200	0,000
	Итого:		0,000	0,400	0,400	0,400	9,800	47,000	0,000	10,000	0,000	0,020	0,200	31,000	11,000	17,100	2,200	0,015
Обед																		
1047-1047.1	Салат из редиса (из дайкона) с маслом растительным	60	0,762	0,486	1,248	8,568	1,146	86,688	0,324	12,420	0,048	0,102	4,314	15,492	23,076	1,170	0,426	0,000
2041	Суп крестьянский с крупой	200	0,460	1,680	2,140	4,820	11,260	95,460	0,040	22,760	0,000	0,040	2,060	36,720	60,840	20,000	0,720	0,007
7037	Суфле паровое из рыбы (филе) отварной	70	12,306	0,133	12,439	6,293	2,989	126,483	0,035	1,008	0,063	0,140	0,406	47,796	175,371	23,639	0,784	0,000
8002	Рис отварной	130	0,169	3,068	3,237	5,824	33,917	201,006	0,039	0,000	0,039	0,026	0,247	5,642	70,122	22,958	0,481	0,013
10002- 10004	Компот из плодов быстрозамороженных	180	0,000	0,162	0,162	0,000	15,534	62,784	33,840	0,108	0,000	0,000	6,372	5,580	0,180	5,238	0,000	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		13,697	9,769	23,466	26,145	91,066	700,021	34,470	36,308	0,150	0,400	14,379	125,990	389,201	94,205	3,791	0,020
Полдник																		
6005	Сырники из творога запеченные собственного производства	70	11,718	1,043	12,761	7,273	15,757	182,000	0,042	0,315	0,014	0,189	0,301	107,646	152,803	16,436	0,469	0,001
9005	Соус сметанный	20	0,526	0,106	0,632	3,838	1,418	43,180	0,008	0,080	0,024	0,022	0,088	17,960	13,540	2,240	0,062	0,000
10060	Ряженка	180	5,220	0,000	5,220	4,500	7,560	97,200	0,036	0,540	0,360	0,234	0,000	223,200	165,600	25,200	0,180	0,000
14008	Сахар в индивидуальной упаковке	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
	Итого:		17,464	2,749	20,213	15,811	44,535	409,880	0,118	0,935	0,398	0,457	0,689	353,801	349,343	50,476	1,133	0,002
Ужин 1																		
7011	Запеканка картофельная с мясом отварным	230	17,342	4,991	22,333	34,178	57,316	382,651	0,230	31,993	0,046	0,253	0,713	57,316	251,505	69,920	2,944	0,056
10031	Чай (фиточай) с сахаром	200	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,020	0,000	16,300	0,040	3,580	0,040	0,000
14001-14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,400	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0,000	1,320	1,320	0,220	8,200	40,000	0,080	0,006	0,000	0,040	0,340	5,080	21,106	7,300	0,490	0,000
	Итого:		17,742	6,311	24,053	34,408	92,796	533,551	0,310	34,999	0,046	0,713	1,053	98,696	272,651	80,800	4,074	0,056
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,647	24,755	80,402	97,179	298,890	2166,949	35,100	84,329	0,673	1,932	17,424	892,642	1345,655	304,575	14,009	0,117

День: 16 Понедельник
 Неделя: 4-ая Неделя
 Сезон: Ноябрь-март
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ Рец,	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак 1																	
5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	1шт/52	6,604	0,000	6,604	5,980	0,364	81,640	0,036	0,000	0,130	0,229	0,312	28,600	99,840	6,240	1,300	0,012
4034	Каша жидкая на молоке (пшено)	180	4,788	3,186	7,974	10,440	30,420	248,184	0,144	0,954	0,054	0,216	0,144	201,582	210,096	45,288	0,936	0,004
10052,1	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,520	0,216	2,736	3,636	18,540	117,828	0,036	1,260	0,036	0,144	0,000	118,800	95,220	27,000	0,108	0,000
13002	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
	Итого:		13,912	5,002	18,914	20,256	59,144	495,252	0,248	2,214	0,220	0,601	0,756	353,582	422,556	85,128	2,744	0,017
	Завтрак 2																	
	Вода питьевая	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	15,000	0,000	8,100	0,000	0,015
11001	Апельсин свежий	100	0,000	0,900	0,900	0,200	8,100	43,000	0,040	60,000	0,000	0,030	0,200	34,000	23,000	13,000	0,300	0,000
	Итого:		0,000	0,900	0,900	0,200	8,100	43,000	0,040	60,000	0,000	0,030	0,200	49,000	23,000	21,100	0,300	0,015
	Обед																	
1017	Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром)	60	0,000	0,708	0,708	4,248	5,286	62,958	0,024	2,070	0,000	0,030	2,064	14,796	27,930	18,564	0,330	0,000
2020,1	Суп вермишелевый на бульоне из мяса птицы	200	7,660	2,000	9,660	9,940	13,200	178,280	0,040	1,640	0,040	0,040	0,460	17,600	101,400	16,980	1,460	0,004
7025 - 7026	Рагу из птицы	230	18,952	2,944	21,896	20,493	21,735	355,488	0,207	20,746	0,069	0,230	0,644	48,346	249,113	55,430	2,760	0,023
10005- 10007	Компот из плодов свежих	180	0,000	0,486	0,486	0,126	15,048	63,270	0,342	4,806	0,000	0,000	0,108	11,592	9,180	5,562	0,594	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		26,612	10,378	36,990	35,447	81,489	787,596	0,805	29,274	0,109	0,392	4,256	107,094	447,235	117,736	6,524	0,026
	Полдник																	
13005,1	Булочка "Любимая" собственного производства	75	1,860	4,778	6,638	5,535	38,445	230,250	0,090	0,315	0,053	0,104	0,900	43,643	82,013	12,263	0,855	0,001
10060	Йогурт или биойогурт фруктовый питьевой	180	9,000	0,000	9,000	5,760	15,300	156,600	0,054	1,080	0,360	0,270	0,000	214,200	163,800	25,200	0,180	0,000
	Итого:		10,860	4,778	15,638	11,295	53,745	386,850	0,144	1,395	0,413	0,374	0,900	257,843	245,813	37,463	1,035	0,001
	Ужин 1																	
4007	Макароны, запеченные с сыром	210	4,704	8,232	12,936	14,070	51,450	385,581	0,126	0,147	0,105	0,105	1,281	204,288	170,940	19,278	1,428	0,010
10031	Чай (фиточай) с сахаром	200	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,020	0,000	16,300	0,040	3,580	0,040	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
	Итого:		4,704	11,432	16,136	14,470	81,070	520,681	0,190	0,147	0,105	0,149	1,881	229,788	205,780	36,058	2,268	0,010
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56,088	32,490	88,578	81,668	283,548	2233,379	1,427	93,030	0,847	1,545	7,993	997,307	1344,384	297,485	12,871	0,069

День: 17 Вторник
 Неделя: 4-ая Неделя
 Сезон: Ноябрь-март
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ Рец,	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
9001.1	Масло сладкосливочное в порционной упаковке	10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,004	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000
6003	Суфле творожное запеченное	160	19,200	1,120	20,320	13,104	18,672	277,712	0,064	0,624	0,048	0,352	0,432	196,128	263,984	28,368	0,880	0,004
9007	Соус молочный (сладкий)	30	0,660	0,132	0,792	1,725	4,890	38,406	0,045	2,250	0,009	0,036	0,033	27,858	21,858	3,753	0,060	0,001
10053.1	Какао с молоком	180	2,610	0,342	2,952	3,096	13,356	94,068	0,036	0,720	0,036	0,144	0,018	114,030	110,484	31,734	1,116	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
	Итого:		22,520	3,194	25,714	26,375	46,818	532,586	0,177	3,594	0,097	0,554	0,883	343,816	415,626	70,455	2,476	0,005
Завтрак 2																		
	Вода питьевая	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	15,000	0,000	8,100	0,000	0,015
11001	Груша свежая	100	0,000	0,400	0,400	0,300	10,300	47,000	0,020	5,000	0,000	0,030	0,400	19,000	16,000	12,000	2,300	0,000
	Итого:		0,000	0,400	0,400	0,300	10,300	47,000	0,020	5,000	0,000	0,030	0,400	34,000	16,000	20,100	2,300	0,015
Обед																		
1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,000	0,834	0,834	6,048	4,902	77,340	0,012	5,574	0,000	0,024	2,694	21,720	24,300	12,324	0,786	0,006
2007	Рассольник ленинградский	200	0,540	1,480	2,020	4,220	13,520	99,580	0,080	13,020	0,020	0,060	0,240	24,660	59,880	21,880	0,760	0,003
7076	Котлеты рыбные любительские	70	8,715	0,854	9,569	3,353	4,529	91,042	0,042	1,799	0,042	0,112	0,392	33,411	137,095	22,596	0,770	0,003
8005	Пюре картофельное	150	0,420	2,850	3,270	4,950	21,360	143,355	0,135	18,735	0,030	0,105	0,180	45,915	91,155	31,530	1,080	0,007
10054.1	Сок фруктовый (овощной, фруктово-овощной)	180	0,000	0,900	0,900	0,000	20,700	84,600	0,018	1,800	0,000	1,800	0,000	37,800	28,800	19,800	1,980	0,000
	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
13002.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		9,675	11,158	20,833	19,211	91,231	623,517	0,479	40,940	0,092	2,193	4,486	178,266	400,842	129,330	6,756	0,020
Полдник																		
13007	Булочка с изюмом собственного производства "Веснушка"	80	1,936	5,336	7,272	5,392	41,328	242,632	0,096	0,368	0,048	0,112	0,968	50,160	102,080	16,400	0,984	0,001
10061	Йогурт или биойогурт вязкий в индивидуальной упаковке	80-120	2,800	0,000	2,800	3,200	4,700	94,400	0,000	0,030	0,000	0,000	0,000	9,610	2,880	3,290	0,290	0,000
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	3,834	0,216	4,050	4,032	18,450	126,414	0,054	1,620	0,018	0,180	0,000	154,440	121,140	20,880	0,306	0,000
	Итого:		8,570	5,552	14,122	12,624	64,478	463,446	0,150	2,018	0,066	0,292	0,968	214,210	226,100	40,570	1,580	0,001
Ужин 1																		
7020	Биточки мясные рубленные паровые собственного производства	70	11,410	0,931	12,341	9,919	5,957	162,288	0,049	0,000	0,000	0,098	0,378	10,521	123,809	15,358	1,813	0,006
3017	Свекла тушеная	150	0,330	2,340	2,670	5,220	14,130	114,345	0,000	15,540	0,030	0,075	0,225	70,395	75,420	35,325	2,220	0,000
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	176,000	0,000	0,100	0,280	9,920	2,800	2,800	4,000	0,000
14004	Печенье	20	0,400	0,800	1,200	3,400	13,800	90,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0,000	1,320	1,320	0,220	8,200	40,000	0,080	0,006	0,000	0,040	0,340	5,080	21,106	7,300	0,490	0,000
	Итого:		12,140	5,991	18,131	18,759	61,487	485,473	0,129	191,546	0,030	0,313	1,223	125,536	223,135	63,983	9,003	0,006
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,905	26,295	79,200	77,269	274,314	2152,022	0,955	243,098	0,285	3,382	7,960	895,828	1281,703	324,438	22,115	0,047

День: 18 Среда
 Неделя: 4-ая Неделя
 Сезон: Ноябрь-март
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ Рец,	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
9001.1	Масло сладкосливочное в порционной упаковке	10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,004	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000
4019	Каша жидкая на молоке (манная)	190	5,054	3,002	8,056	10,355	34,257	263,131	0,076	1,007	0,057	0,228	0,494	210,767	178,467	28,785	0,494	0,005
10031	Чай (фиточай) с сахаром	180	0,000	0,000	0,000	0,000	8,982	35,910	0,000	0,000	0,000	0,018	0,000	14,670	0,036	3,222	0,036	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
	Итого:		5,104	4,602	9,706	18,805	53,139	421,441	0,108	1,007	0,061	0,268	0,894	231,237	197,803	38,607	0,950	0,005
Завтрак 2																		
	Вода питьевая	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	15,000	0,000	8,100	0,000	0,015
11001	Мандарин свежий	100	0,000	0,800	0,800	0,200	7,500	38,000	0,060	38,000	0,000	0,030	0,200	35,000	17,000	11,000	0,100	0,000
	Итого:		0,000	0,800	0,800	0,200	7,500	38,000	0,060	38,000	0,000	0,030	0,200	50,000	17,000	19,100	0,100	0,015
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,000	0,390	0,390	7,248	1,044	70,830	0,012	4,596	0,000	0,006	3,228	10,998	16,662	7,932	0,276	0,000
2038.1	Суп-пюре из гороха на мясном бульоне	200	13,660	4,600	18,260	7,040	16,000	198,700	0,260	4,420	0,060	0,380	0,300	42,160	195,720	41,580	3,900	0,000
2025	Сухарики из хлеба пшеничного	10	0,000	1,087	1,087	0,114	7,036	33,605	0,016	0,000	0,000	0,004	0,157	2,860	9,295	2,002	0,157	0,000
7052	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	200	13,800	4,660	18,460	13,720	19,220	276,020	0,100	65,760	0,040	0,240	1,360	91,420	221,440	50,940	3,300	0,000
10008- 10010	Компот из плодов сухих	180	0,000	1,116	1,116	0,072	21,708	91,944	0,018	0,864	0,000	0,036	0,000	42,840	31,536	24,480	0,702	0,652
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		27,460	16,093	43,553	28,834	91,228	798,699	0,598	75,652	0,100	0,758	6,025	205,038	534,265	148,134	9,715	0,652
Полдник																		
6005	Сырники из творога запеченные собственного производства	50	8,370	0,745	9,115	5,195	11,255	130,000	0,030	0,225	0,010	0,135	0,215	76,890	109,145	11,740	0,335	0,001
14007	Джем (повидло, варенье)	20	0,000	0,100	0,100	0,000	14,300	55,200	0,096	0,414	0,000	0,090	2,400	0,000	0,000	0,096	0,000	0,001
10060	Ряженка	180	5,220	0,000	5,220	4,500	7,560	97,200	0,036	0,540	0,360	0,234	0,000	223,200	165,600	25,200	0,180	0,000
14008	Сахар в индивидуальной упаковке	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
	Итого:		13,590	2,445	16,035	9,895	52,915	369,900	0,194	1,179	0,370	0,471	2,915	305,085	292,145	43,636	0,937	0,002
Ужин 1																		
7027	Суфле из отварной птицы (цыпленка)	70	11,298	0,224	11,522	12,271	2,674	167,440	0,056	1,078	0,077	0,168	0,287	44,247	125,881	14,280	1,029	0,012
8010	Картофель тушеный с луком	150	0,030	2,970	3,000	8,520	22,650	170,475	0,150	21,495	0,030	0,090	1,575	30,840	88,575	32,580	1,320	0,037
10012 - 10014	Кисель из ягод свежемороженных	200	0,000	0,200	0,200	0,040	18,540	75,680	0,000	40,000	0,000	0,000	2,140	11,000	6,600	6,200	0,260	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0,540	0,000	0,540	1,740	14,340	75,200	0,360	15,000	0,000	0,220	0,000	88,000	0,000	0,000	2,200	0,000
	Итого:		11,868	4,994	16,862	22,771	68,024	536,395	0,598	77,573	0,107	0,490	4,302	178,687	238,456	59,660	5,209	0,049
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58,022	28,934	86,956	80,505	272,806	2164,435	1,558	193,411	0,638	2,017	14,336	970,047	1279,669	309,137	16,911	0,722

День: 19 Четверг
 Неделя: 4-ая Неделя
 Сезон: Ноябрь-март
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ Рец,	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
5004	Омлет с сыром запеченный	160	18,896	0,000	18,896	24,192	2,656	305,040	0,096	0,368	0,352	0,576	0,784	276,800	333,600	24,896	2,864	0,000
10052.1	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,040	1,400	0,040	0,160	0,000	132,000	105,800	30,000	0,120	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
14001-14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,400	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
	Итого:		22,096	1,840	23,936	28,442	50,376	554,560	0,168	4,768	0,392	1,148	1,084	433,400	456,800	61,496	3,984	0,000
Завтрак 2																		
	Вода питьевая	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	15,000	0,000	8,100	0,000	0,015
11001	Яблоко свежее	100	0,000	0,400	0,400	0,400	9,800	47,000	0,000	10,000	0,000	0,020	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200	0,000
	Итого:		0,000	0,400	0,400	0,400	9,800	47,000	0,000	10,000	0,000	0,020	0,200	31,000	11,000	17,100	2,200	0,015
Обед																		
1083	Салат из картофеля, моркови и горошка зеленого с маслом растительным	60	0,000	0,516	0,516	6,114	4,776	77,148	0,018	3,360	0,000	0,024	2,814	12,336	19,350	13,170	0,660	0,001
2001	Борщ с капустой и картофелем	200	0,200	1,380	1,580	4,040	9,960	80,680	0,040	16,420	0,020	0,040	0,200	34,540	42,160	19,460	0,900	0,016
7018	Суфле из печени	70	11,942	0,448	12,390	5,425	7,070	127,225	0,189	19,299	0,616	1,337	0,651	37,079	219,443	15,008	4,270	0,003
8004	Изделия макаронные группы А отварные	130	0,299	4,498	4,797	5,928	30,576	194,935	0,078	0,000	0,039	0,026	0,715	13,793	39,871	7,215	0,741	0,042
10005- 10007	Компот из плодов свежих	180	0,000	0,486	0,486	0,126	15,048	63,270	0,342	4,806	0,000	0,000	0,108	11,592	9,180	5,562	0,594	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		12,441	11,568	24,009	22,273	93,650	670,858	0,859	43,897	0,675	1,519	5,468	124,100	389,616	81,615	8,545	0,063
Полдник																		
13036	Оладьи	90	2,538	4,977	7,515	5,562	35,460	221,958	0,144	0,630	0,045	0,153	0,756	75,690	119,700	29,070	1,197	0,002
9008	Соус клюквенный	20	0,000	0,012	0,012	0,004	2,950	12,126	0,000	0,360	0,000	0,000	0,024	0,648	0,726	0,360	0,014	0,000
10060	Кефир	180	5,220	0,000	5,220	5,760	7,200	106,200	0,054	1,260	0,360	0,306	0,000	216,000	171,000	25,200	0,180	0,000
14008	Сахар в индивидуальной упаковке	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
	Итого:		7,758	4,989	12,747	11,326	55,590	380,184	0,198	2,250	0,405	0,459	0,780	292,733	291,426	54,630	1,413	0,002
Ужин 1																		
7011	Запеканка картофельная с мясом отварным	230	17,342	4,991	22,333	34,178	57,316	382,651	0,230	31,993	0,046	0,253	0,713	57,316	251,505	69,920	2,944	0,056
10031	Чай (фиточай) с сахаром	200	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,020	0,000	16,300	0,040	3,580	0,040	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
	Итого:		17,342	6,591	23,933	34,378	77,116	470,151	0,262	31,993	0,046	0,285	1,013	78,216	268,945	80,100	3,384	0,056
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		59,637	25,388	85,025	96,819	286,532	2122,753	1,487	92,908	1,518	3,431	8,545	959,449	1417,787	294,941	19,526	0,136

День: 20 Пятница
 Неделя: 4-ая Неделя
 Сезон: Ноябрь-март
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ Рец,	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
9001.1	Масло сладкосливочное в порционной упаковке	10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,004	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000
4035	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	190	5,434	3,800	9,234	10,507	39,615	290,719	0,152	1,007	0,057	0,266	0,703	220,115	258,476	46,322	1,995	0,024
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	3,834	0,216	4,050	4,032	18,450	126,414	0,054	1,620	0,018	0,180	0,000	154,440	121,140	20,880	0,306	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
	Итого:		9,318	5,616	14,934	22,989	67,965	539,533	0,238	2,627	0,079	0,468	1,103	380,355	398,916	73,802	2,721	0,024
Завтрак 2																		
11001	Вода питьевая	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	15,000	0,000	8,100	0,000	0,015
	Груша свежая	100	0,000	0,400	0,400	0,300	10,300	47,000	0,020	5,000	0,000	0,030	0,400	19,000	16,000	12,000	2,300	0,000
	Итого:		0,000	0,400	0,400	0,300	10,300	47,000	0,020	5,000	0,000	0,030	0,400	34,000	16,000	20,100	2,300	0,015
Обед																		
1039	Винегрет овощной	60	0,000	0,984	0,984	6,108	4,956	79,056	0,036	5,322	0,000	0,024	2,730	13,764	26,892	12,708	0,486	0,002
2041	Суп крестьянский с крупой	200	0,460	1,680	2,140	4,820	11,260	95,460	0,040	22,760	0,000	0,040	2,060	36,720	60,840	20,000	0,720	0,005
7069- 7070	Биточки или котлеты рубленые из птицы паровые собственного производства	70	10,241	0,966	11,207	11,914	7,084	180,670	0,063	1,148	0,042	0,112	0,329	34,790	108,822	14,308	0,861	0,007
	Картофель в молоке	150	1,830	1,620	3,450	4,275	19,095	144,000	0,120	15,915	0,030	0,120	0,135	67,620	98,220	29,895	0,930	0,000
10054.1	Сок фруктовый (овощной, фруктово-овощной)	180	0,000	0,900	0,900	0,000	20,700	84,600	0,018	1,800	0,000	1,800	0,000	37,800	28,800	19,800	1,980	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		12,531	10,390	22,921	27,757	89,315	711,386	0,469	46,957	0,072	2,188	6,234	205,454	383,186	117,911	6,357	0,014
Полдник																		
6006	Лапшевник с творогом запеченный	80	3,760	2,344	6,104	5,840	8,240	111,136	0,024	0,144	0,024	0,096	0,240	50,200	73,040	8,624	0,376	0,000
9007	Соус молочный (сладкий)	20	0,440	0,088	0,528	1,150	3,260	25,604	0,030	1,500	0,006	0,024	0,022	18,572	14,572	2,502	0,040	0,000
10060	Йогурт или биоЙогурт фруктовый питьевой	180	9,000	0,000	9,000	5,760	15,300	156,600	0,054	1,080	0,360	0,270	0,000	214,200	163,800	25,200	0,180	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
	Итого:		13,200	4,032	17,232	12,950	36,620	340,940	0,140	2,724	0,390	0,402	0,562	287,572	268,812	42,926	0,996	0,000
Ужин 1																		
7045	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	70	11,473	0,805	12,278	5,712	5,166	121,107	0,049	0,000	0,000	0,105	0,287	9,128	121,891	15,897	1,792	0,003
	Рис отварной	140	0,182	3,304	3,486	6,272	36,526	216,468	0,042	0,000	0,042	0,028	0,266	6,076	75,516	24,724	0,518	0,014
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	176,000	0,000	0,100	0,280	9,920	2,800	2,800	4,000	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенная очищенным гемоглобином	20	1,040	0,000	1,040	0,640	17,140	78,400	0,000	14,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,000	0,000
	Итого:		12,695	6,309	19,004	12,824	88,052	541,815	0,123	190,000	0,042	0,245	1,133	29,724	217,607	50,021	8,710	0,017
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			47,744	26,747	74,491	76,820	292,252	2180,674	0,990	247,308	0,583	3,333	9,432	937,105	1284,521	304,760	21,084	0,070

Распределение плодов и ягод (2-й завтрак) по дням цикличного меню в дошкольных организациях (Варианты № 1 и № 2).

Распределение плодов и ягод по дням цикличного меню (ноябрь-март)

3-7 лет

Наименование плода	1/ 11	2/ 12	3/ 13	4/ 14	5/ 15	6/ 16	7/ 17	8/ 18	9/ 19	10/ 20
Яблоко		X			X				X	
Груша			X				X			X
Мандарин				X				X		
Апельсин	X					X				

Распределение плодов и ягод по дням цикличного меню (апрель)

Наименование плода	1/ 11	2/ 12	3/ 13	4/ 14	5/ 15	6/ 16	7/ 17	8/ 18	9/ 19	10/ 20
Яблоко			X			X			X	
Груша		X			X			X		X
Киви	X			X			X			

Распределение плодов и ягод по дням цикличного меню (май)

Наименование плода	1/ 11	2/ 12	3/ 13	4/ 14	5/ 15	6/ 16	7/ 17	8/ 18	9/ 19	10/ 20
Яблоко	X			X		X			X	
Груша		X			X		X			X
Апельсин			X					X		

Распределение плодов и ягод по дням цикличного меню (июнь)

Наименование плода	1/ 11	2/ 12	3/ 13	4/ 14	5/ 15	6/ 16	7/ 17	8/ 18	9/ 19	10/ 20
Яблоко	X			X		X			X	
Груша		X			X		X			X
Банан			X					X		

Распределение плодов и ягод по дням цикличного меню (июль)

Наименование плода	1/ 11	2/ 12	3/ 13	4/ 14	5/ 15	6/ 16	7/ 17	8/ 18	9/ 19	10/ 20
Яблоко	Х			Х		Х			Х	
Груша		Х			Х		Х			Х
Абрикос			Х					Х		

Распределение плодов и ягод по дням цикличного меню (август-сентябрь)

Наименование плода	1/ 11	2/ 12	3/ 13	4/ 14	5/ 15	6/ 16	7/ 17	8/ 18	9/ 19	10/ 20
Яблоко	Х					Х			Х	
Груша		Х			Х		Х			
Персик			Х					Х		
Нектарин				Х						Х

Распределение плодов и ягод по дням цикличного меню (октябрь)

Наименование плода	1/ 11	2/ 12	3/ 13	4/ 14	5/ 15	6/ 16	7/ 17	8/ 18	9/ 19	10/ 20
Яблоко	Х			Х		Х			Х	
Груша		Х			Х		Х			Х
Слива			Х					Х		

Сезонные замены салатов (после 1 марта)
(ясли, детские сады)
Варианты № 1 и № 2

Заменяемый салат	Сезонный салат
Салат из моркови с растительным маслом (сахаром) 2-ой, 3-ий, 6-ой, 12-ый , 16-ый дни	Салат из отварной моркови с яблоками с растительным маслом (2-ой, 3-ий и 12-ый дни)
	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом (6-ой и 16-ый дни)

Замены блюд при организации питания в дошкольных общеобразовательных учреждениях

Вариант № 1

3-7 лет

день	Прием пищи	Заменяемое блюдо	Вариант замены
День 3	полдник	Плюшка Эстонская с сыром 100 г	сосиска, запеченная в тесте 100 г
День 10, 20	обед	Суп Крестьянский с крупой, 200 г	Суп – пюре из разных овощей, 200 г